

Trauerphasen (nach Verena Kast)

Um sich selbst in der eigenen Trauer oder andere trauernde Menschen besser verstehen zu können, ist es gut, Grundsätzliches über die Trauer und ihre Phasen zu kennen.

Das folgende Modell der Trauerphasen wurde von der Psychologin Verena Kast entwickelt und gilt als eine der wichtigsten Grundlagen für das Verständnis der Trauerprozesse.

Jedes prozesshafte Geschehen ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass es einen klaren Beginn und ein klares Ende hat. Der Beginn des Trauerprozesses ist der Verlust des geliebten Menschen. Wie dieser Beginn im Einzelfall abläuft, ist oft entscheidend für den weiteren Verlauf der Trauer. Das Ende des Trauerprozesses ist durch eine Neuorientierung des gesamten Lebensgefüges zu sehen. Wie lange das Trauergeschehen dauert, ist ganz unterschiedlich, auch die Dauer der einzelnen Phasen kann völlig variieren. Art und Dauer des Trauerprozesses werden von der Persönlichkeit des Trauernden, von den Umständen des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen bestimmt.

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Der Tod eines Menschen schockiert immer, auch wenn er nicht unerwartet kommt. Auf einmal ist alles anders. Verzweiflung, Hilf- und Ratlosigkeit herrschen vor. Das Geschehene wird noch nicht erfasst, man leugnet es ab, man kann und will es nicht glauben.

Viele Menschen sind wie erstarrt, verstört und völlig apathisch. Andere geraten außer Kontrolle, brechen zusammen. Der Tod hat etwas Überwältigendes, der Schock sitzt tief. Körperliche Reaktionen: rascher Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, motorische Unruhe. Diese Phase kann wenige Stunden bis – vor allem bei plötzlich eingetretenen Todesfällen - mehrere Wochen dauern.

Mögliche Hilfen in dieser Phase

- Alltägliche Besorgungen übernehmen
- Trauernde dort unterstützen, wo sie überfordert sind
- Hilfestellung bei Regelungen, die im Zusammenhang mit dem Todesfall stehen
- Trauernde nicht allein lassen
- Trauernde in ihren Reaktionen nicht bevormunden
- Da-Sein, ohne viel fragen
- Alle Gefühle der Trauernden zulassen: alles darf sein!
- Die scheinbare Empfindungslosigkeit, das Fehlen der Tränen, die Starre aushalten
- Wärme, Mitgefühl vermitteln
- Die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen, wenn es angebracht und notwendig erscheint

2. Trauerphase: Aufbrechende Emotionen

Gefühle bahnen sich nun ihren Weg. Leid, Schmerz, Wut, Zorn, Freude, Traurigkeit und Angst können an die Oberfläche kommen. Je nach der Persönlichkeitsstruktur des Trauernden herrschen verschiedene Gefühle vor. „Warum musste es ausgerechnet mich treffen?“ oder „Womit habe ich das verdient?“ Das sind Fragen, die sehr leicht aufkommen. Man schreit seinen Schmerz heraus, Wut und Zorn entstehen gegen Gott und die Welt. Aber auch gegen den Toten werden Vorwürfe gerichtet: „Wie konntest du mich nur im Stich lassen?“ oder „Was soll nun aus mir werden?“ Diese aggressiven Gefühle können sich aber auch gegen einen selbst richten: „Hätte ich nicht besser aufpassen müssen?“ oder „Hätte ich das Unglück nicht verhindern können?“ Als Folge davon entstehen Schuldgefühle, die den Trauernden quälen. All diese Gefühle, die zu diesem Zeitpunkt über einen hereinbrechen, sollte man keineswegs unterdrücken. Sie helfen dem Trauernden, seinen Schmerz besser zu verarbeiten. Werden sie jedoch unterdrückt, so können diese Gefühle viel zerstören, sie führen dann nicht selten zu Depressionen und Schwermut. Die Dauer dieser Phase lässt sich nur schwer abschätzen, man spricht etwa von ein paar Wochen bis zu mehreren Monaten.

Mögliche Hilfen in dieser Phase

- Gefühlsausbrüche zulassen, da sie heilsam sein können
- Ausbrüche von Wut und Zorn gehören ebenso wie depressive Stimmungen und Niedergeschlagenheit zum Vorgang des Trauerns
- Nicht von ungelösten Problemen, Schuld und Konflikt ablenken
- Ablenken fördert nur das Verdrängen, was zu einer Verzögerung des Trauerprozesses führen kann
- Probleme aussprechen lassen
- Schuldgefühle nicht ausreden, aber auch nicht bekräftigen, sondern schlicht zur Kenntnis nehmen
- Am Erleben und Erinnern des Trauernden Anteil nehmen
- Da-Sein, Zuhören
- Anregungen für alltägliche Hilfen (z.B. Tagebuch schreiben, Malen, Musikhören, Spazieren gehen, Entspannungsübungen, Bäder,...) geben
- Eigene „Geschichten“ zurückhalten
- Keine Interpretationen oder wertende Stellungnahmen geben

3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen

Auf jeden Verlust reagieren wir mit Suchen. Was wird eigentlich in der Trauer gesucht? Zum einen der reale Mensch, das gemeinsame Leben, gemeinsame Orte mit Erinnerungswert. Auch in den Gesichtern Unbekannter wird nach den geliebten Gesichtszügen gesucht. Gewohnheiten des Verstorbenen werden übernommen.

Gemeinsame Erlebnisse sollen Teile der Beziehung retten und werden gleichsam als „Edelsteine“ gesammelt. Dies erleichtert die Trauer. In inneren Zwiegesprächen wird eine Klärung offener Punkte möglich, kann Rat eingeholt werden.

Durch diese intensive Auseinandersetzung entsteht beim Trauernden oft ein starkes Begegnungsgefühl. Das ist unheimlich schmerzhaft und unendlich schön zugleich!

Im Verlaufe dieses intensiven Suchens, Findens und Wieder-Trennens kommt einmal der Augenblick, wo der Trauernde die innere Entscheidung trifft, wieder ja zum Leben und zum Weiterleben zu sagen oder aber in der Trauer zu verharren.

Je mehr gefunden wird, was weitergegeben werden kann, umso leichter fällt eine Trennung vom Toten. Dieses Suchen lässt aber auch oft eine tiefe Verzweiflung entstehen, weil die Dunkelheit noch zu mächtig ist. Suizidale Gedanken sind in dieser Phase relativ häufig. Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre dauern.

Mögliche Hilfen in dieser Phase

- Alle Erlebnisse der Vergangenheit dürfen ausgesprochen werden – keine Zensur!
- Akzeptieren, dass immer wieder in den verschiedensten Formen „gesucht“ wird
- Geduld
- Zuhören – auch wenn man die Geschichten alle schon kennt
- Gefühle ernst nehmen, die durch Erinnerungen oder Erzählungen wieder auftauchen
- Phantasien zulassen, die den Tod des Verstorbenen bezweifeln – ohne selbst mit zu phantasieren
- Bei suizidalen Äußerungen kontinuierlich begleiten
- Zeit lassen
- Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes
- Unterstützung bei Ansätzen der Neuorientierung

4. Trauerphase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Nachdem man seinen Schmerz herausschreien durfte, anklagen und Vorwürfe machen durfte, kehrt allmählich innere Ruhe und Frieden in die Seele zurück. Der Tote hat dort seinen Platz gefunden.

Langsam erkennt man, dass das Leben weitergeht und dass man dafür verantwortlich ist. Es kommt die Zeit, in der man wieder neue Pläne schmieden kann. Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen, die Einstellung des Trauernden zum Leben hat sich meist völlig verändert.

Der Verstorbene bleibt ein Teil dieses Lebens und lebt weiter in den Erinnerungen und im Gedenken.

Mögliche Hilfen in dieser Phase

- Dazu beitragen, dass der Trauernde auch den Begleiter loslassen kann
- Akzeptieren, dass man so nicht mehr gebraucht wird
- Eigene „Bedürftigkeit“, helfen zu müssen, überprüfen (Helfer-Syndrom!)
- Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden begrüßen und unterstützen
- Neues akzeptieren
- Sensibel bleiben für Rückfälle
- Gemeinsame Formen suchen, die Trauerbegleitung behutsam zu beenden oder umzugestalten

Zusammenfassung

Jedes Trauergeschehen kann je nach der Ausgangssituation unterschiedlich verlaufen. Dies muss bei der Begleitung Trauernder berücksichtigt werden. Es gibt nicht das „eine“ typische Gefühl, die „eine“ typische Reaktion. Vielmehr verlangt Trauerbegleitung ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Offenheit und Flexibilität. Gerade in einer Zeit, in der Trauerrituale immer mehr verschwinden, die Unsicherheit im Umgang mit Trauernden steigt und die Gefahr der Isolation Trauernder in der Gesellschaft ständig zunimmt.